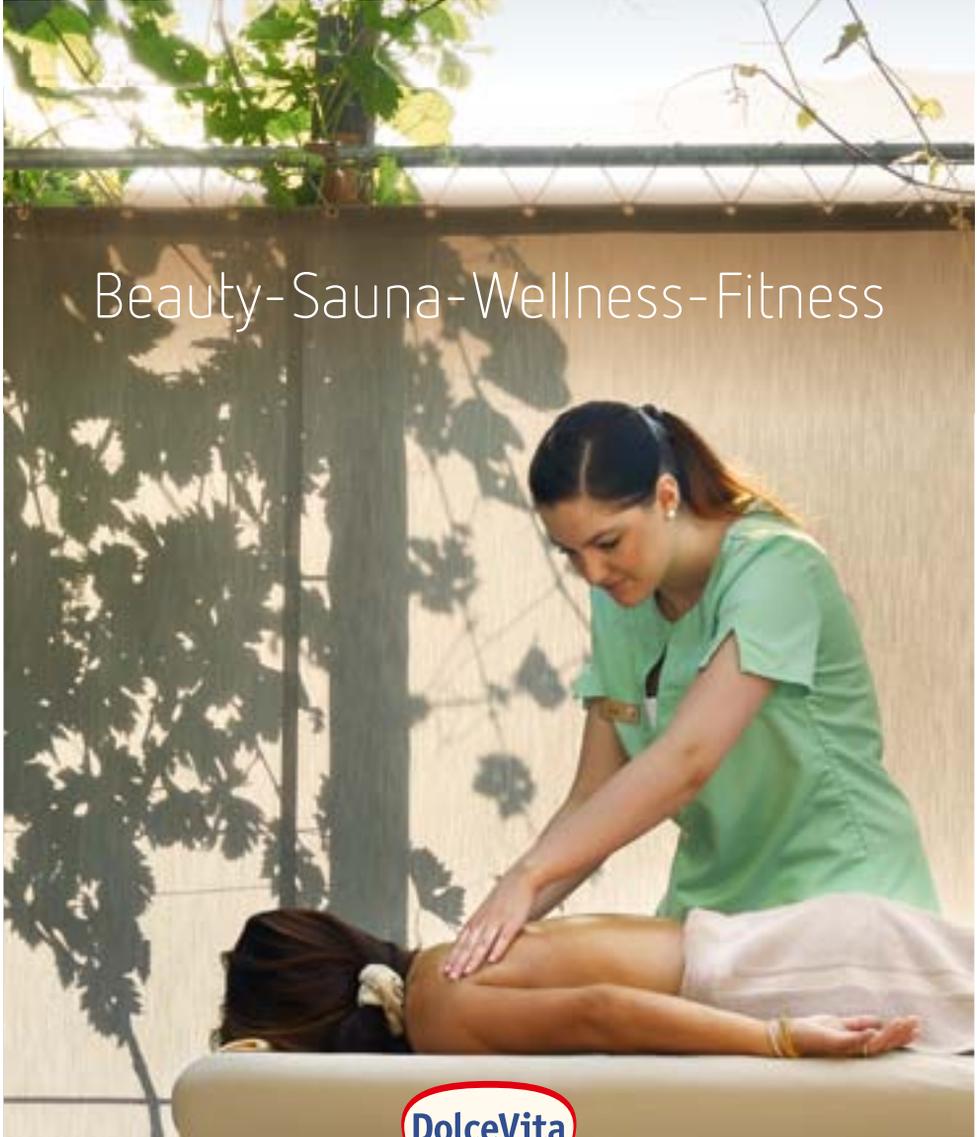
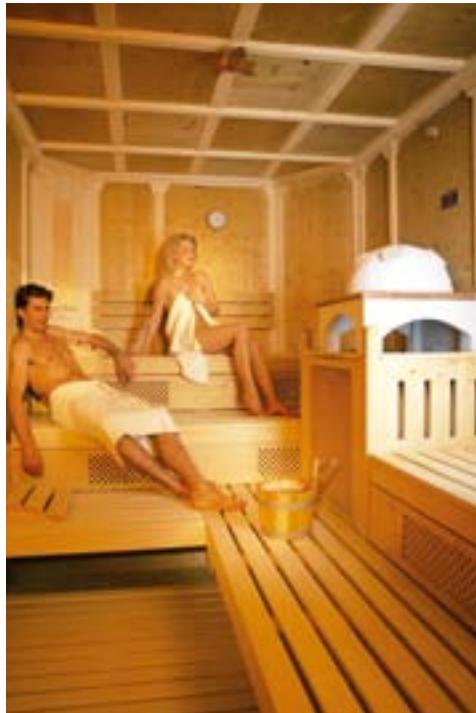


Beauty-Sauna-Wellness-Fitness





## NEU: Sky-Sauna über den Dächern von Naturns

- März, April, Oktober und November von 11:00 bis 23:00 Uhr
- Mai bis September von 13:00 bis 20:00 Uhr
- Panoramaruheraum mit 360° Rundblick
- 4-Schritte-Tauchbecken

## SAUNAWELT

Täglich von 12:30 bis 19:30 Uhr

- Soledampfbad 45 °C
- Schloss-Sauna für Ladies 90 °C im Feng Shui-Garten
- Rasulbad 45 °C (auf Vorbestellung)
- Tiroler Stuben-Sauna 90 °C
- Brechbad 40 °C (Bio-Sauna)
- Laconium 45 °C
- Fußsprudelbäder
- Marmor-Hallenbad und Whirlpool (30 °C)
- Gegenstromanlage und Wasserfall
- Großzügiges Freibad 22 m lang, 28 °C beheizt von März bis Anfang November
- Blüten-Whirlpool im Garten 30 °C
- Kinderbecken im Garten 30 °C
- Ruheraum mit Tee, Säften, Gemüse und Obst
- Ruheraum mit Wasserbetten und Lichttherapie

## BEAUTY & MASSAGEN

Täglich von 8:30 bis 19:00 Uhr

Um Termenschwierigkeiten zu entgehen bitten wir Sie, die Termine frühzeitig zu reservieren. Stornierungen von Behandlungen sind nur 24 Stunden vorher kostenlos möglich, ansonsten müssen wir leider 80 % der gebuchten Anwendung verrechnen!

## WELLNESS-, FITNESS- & WASSERWELTEN

Täglich von 7:00 bis 19:30 Uhr

## SPA PHILOSOPHIE

Vitarium – dynamisch, lebensfroh, wirkungsvoll!

Das Vinschgau – Schauplatz voller anziehender Gegensätze für alle Sinne. Wir nutzen die Vielfalt unserer Natur, deren Ressourcen und die uns eigene Lebensfreude, um ganz auf Ihre Wünsche einzugehen und Sie zu umsorgen. So gegensätzlich unsere Natur, mit sonnenverwöhnten Tälern und schroffer Bergwelt, so kontrastreich, individuell finden Sie unsere Erlebnisbehandlungen.

Sie sind richtig bei uns, um:

... Zeit für sich selber zu genießen, alleine oder zu zweit.

... Vitalisierung oder Erholung nach Aktivitäten zu finden.

... hoch wirksame Behandlungen von Therapie bis Verwöhnen zu erleben.

So kontrastreich wie die Umgebung erleben Sie bei uns tiefe Ruhe zum Innehalten und Auftanken, oder neue Energiequellen, zur Vitalisierung und sofortigem Energie-Gewinn. Besuchen Sie uns, die magische Alm im Lindenhof – ganz spürbar echt.

Wir freuen uns auf Sie – Ihr Lifestyle Spa Team

## INHALT

Paar Rituale . . . . .	04 - 05
BERG- und andere Wohlfühlpakete . . . . .	06 - 09
Alpine Behandlungen . . . . .	10 - 11
Kosmetik und mehr . . . . .	12 - 17
Tief wirkende Körperbehandlungen . . . . .	18 - 23
Vielfältige Massagen . . . . .	24 - 30
Fernöstliche Massagen . . . . .	31 - 33
Babymoon – Mama2be . . . . .	34
Beauty für Kids und Teenies . . . . .	34 - 35
Spa Etikette . . . . .	36 - 37
Fitness und Entspannung . . . . .	38 - 41
Der Lindenhof im Überblick . . . . .	42 - 43



## Paar Rituale

Gemeinsame Momente der Ruhe und Erholung erleben – ganz warm im Vitarium oder ganz lebendig, wie eins mit der Natur im Weinlabyrinth.

### »Sprudelnde Kuschelmomente«

Sprudelbad im Vitarium – ganz warm und kuschlig!

Siehe S. 20 (»Prickelnder Wasserquell« – Sprudelbad im Vitarium) 38,- €

### »Pflegende Zweisamkeit« – Hamam

Aufwärmen im Dampfbad, Seifenbürstenbehandlung, Bad, Körperpflege, Nachruhe.

Ein Verwöhnprogramm für Haut und Zweisamkeit – mit ganz viel Wärme und Genuss!

ca. 80 Min. .... 108,- €

### »Warmes Miteinander« – Rasul

Anwendungsdampfbad

Ruhe und Zeit für uns – endlich wir zwei!

Siehe S. 20 (»Wahrhaftige Kombination« – Anwendungsdampfbad) 76,- €

### »Gemeinsame Streicheleinheiten«

Klassische Ganzkörpermassage ganz entspannt im Behandlungsraum oder naturecht im Weinlabyrinth!

Preis: doppelter Einzelpreis

Genießen Sie eine wohltuende Ganzkörpermassage im Weinlabyrinthgarten und erleben Sie völlige Tiefenentspannung mitten in der Natur. Sie sind umgeben von saften Klängen, lauschen dem Plätschern des Wassers und den singenden Vögeln. Hier können Sie abschalten, die Hektik des Alltags vollkommen hinter sich lassen und neue Kraft tanken!



# BERG- und andere Wohlfühlpakete



**BERG: DolceVita für den Körper**  
 Alpenrose, Edelweiß, Arnika & Co. So heißen sie, die Hauptdarsteller der ersten bio-zertifizierten Kosmetik-Linie, die exklusiv in den DolceVita Hotels zur Anwendung kommen. Zehn typische Heilkräuter und Pflanzen aus biologischem Anbau oder kontrollierter Wildsamm- lung werden von Hand verlesen und zu einzigartigen Naturprodukten veredelt. Rund 315 Sonnentage im Jahr schenken diesen Kräutern einen besonderen Reichtum an natürlichen Pflegestoffen. Produkte, die den höchsten Ansprüchen gerecht werden, krei-ert aus dem Besten, was im BERG Paradies der Südtiroler Alpen wächst – und das garantiert frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen bzw. von Mineralöl und Paraffinen.  
[www.berg.io](http://www.berg.io)



**BERG – einmalige Verbindung von Natur und Lifestyle**  
 Fast schon verschwenderisch großzügig zeigt sich Mutter Natur in Südtirol. Und überhäuft uns mit wahr- lich großen Geschenken, die wir behutsam sichten, um unseren Gästen das Beste vom Besten anzuvertrauen. Das Zurückgreifen auf die ursprünglichsten Formen von Pflanzen und Kräutern bewahrt Ursprung und Qualität unserer Wellnessprodukte. Sich der Heilkraft der Na- turprodukte, die in Südtirols Bergen reifen, bedienen zu dürfen, betrachten wir als Privileg. Und genauso sorgsam gehen wir mit diesen Schätzen um. Edelweiß, Sarner Latsche, Laaser Marmor, Arnika, Wacholder – entdecken Sie die Urkraft der Südtiroler Berge.

*Naturgeheimnisse Südtirol*  
 Die bio-zertifizierte Kosmetik- Linie der DolceVita Hotels

# BERG Pakete – ausschließlich mit unseren eigens hergestellten Naturprodukten

- »BERG Erholung«**  
 Fußbad, Fußmassage, Alpenrose Stempelmassage.  
 Loslassen und genießen – wie wohltu- end – gerade für aktive Füße!  
 ca. 50 Min. .... 65,- €
- »BERG Vitalisierung«**  
 Vinschgauer Arnika-Lehmpackung, Sportmassage mit Arnikaöl.  
 Ungeahnte Kräfte – natürlich aktiviert und tief erholt!  
 ca. 80 Min. .... 88,- €
- »BERG Pflege«**  
 Maniküre mit Alpenrosen-Handmassa- ge, Edelweiß-Körperpackung.  
 Pflege – Vorsorge und Genuss, von Kopf bis Fuß ist die Kombination der intensiven Edelweiß-Pflegepackung in der Schwebeliege sowie unsere Berg- Maniküre mit Alpenrosenextrakten.  
 Berg-Pflege intensiv – fruchtig weich!  
 ca. 80 Min. .... 84,- €
- »BERG Geheimnis«**  
 Wacholderbad, Vinschgauer Brotkleestempel.  
 Neue Erfahrung – einzigartig kombi- niert und langanhaltend wirksam innen und außen!  
 ca. 80 Min. .... 88,- €
- »BERG Alpenrose«**  
 Gesichtsbehandlung für Sie oder Ihn!  
 Feine Gesichtsbehandlung mit be- lebendem Fußbad, sanftem Peeling, Vitamin C Gesichtsmassage, Feuchtig- keitsmaske, Gesichtscreme und ab- schließender Hand- und Fußmassage.  
 Alle verwendeten Berg Produkte ent- halten Extrakte der Alpenrose, wel- che die Hautalterung verlangsamen, Hautschäden reparieren und Falten verringern.  
 ca. 80 Min. .... 89,- €
- »BERG Erlebnis«**  
 Vinschgauer Marmor Peeling, Edel- weißbad, Edelweiß Körperpflege, Gesichts- und Kopfmassage.  
 Hoch oben gewachsen – ganz selten und stark – für eine straffe Haut!  
 ca. 80 Min. .... 88,- €

# Wohlfühlpakete, ganz unterschiedlich auf Ihre Wünsche abgestimmt



## **NEU: »Relaxation for Body and Soul«**

Algenpackung in der Softpackwanne, Bioenergetische Körperbehandlung mit abschließendem Aromaölbad.

ca. 140 Min. (Empfohlen in 1-2 Tagen) . . . . . 149,- €

## **»Genussvolles Doppel«**

Chocopackung, Massage mit Kokosöl  
Rein, fein, genussvoll und verführerisch!

ca. 100 Min. . . . . 99,- €

## **»Umfangreiches Schutzpaket«**

Rücken intensiv Massage und Dorn- & Breussbehandlung. Viel Feinarbeit für spürbare Sicherheit und aufrechtes Körpergefühl!

ca. 130 Min. (Empfohlen in 2-3 Tagen) . . . . . 158,- €

## **»Ruhevolle Gelassenheit«**

Lavendelbad, Rückenmassage, Gesichtskopfmassage, Pediküre, Maniküre. Ein Refugium der Ruhe für Körper und Geist!

ca. 170 Min. (Empfohlen in 2-3 Tagen) . . . . . 230,- €

## **»Kompletter Glücksmacher«**

Vinschgauer Marmorpeeling, Edelweißbad, Edelweiß Gesichtskopfmassage, Brotkleestempelmassage, Arnika-Fangopackung, Ganzkörpermassage, Pediküre oder Maniküre.

Endlose Augenblicke nur für mich!

ca. 290 Min. (Empfohlen in 3-4 Tagen) . . . . . 284,- €



# Alpine Behandlungen

TREHS – natürlicher Bergsegen voller Tradition



## »Haut Durstlöcher«

Aktivierendes Körperpeeling und muskelbelebende Sarner Latschenpackung  
ca. 50 Min. .... 60,- €

## »Südtiroler Pflanzenpower«

Bürsten- Peeling, Whirlbad, Nachruhe, Körperpflege  
Die Sarner Latsche begleitet Sie durch die Behandlung und schenkt eine komplett weiche und vitale Haut  
ca. 80 Min. .... 115,- €

## »Energiegeladene Wärme« TREHS Marmorstein Massage

Die ganzheitliche Massage mit original naturbelassenem Laaser Marmor und warmen Latschenkieferöl wirkt beruhigend und ausgleichend. Mit energiegeladener Wärme und dem eigenen Wohlfühltempo – ab in die Tiefenentspannung!  
ca. 50 Min. .... 70,- €

## »Lebendige Fuß-Freude« TREHS Fußmassage

Belebend und frisch mit Sarner Latschengel  
ca. 25 Min. .... 37,- €



**trehs**®

Belvita hat für Sie die einzigartige Wohlfühlanwendung  
GSUND Belvita Treatment entwickelt.

Reinste Südtiroler Produkte. Ausgehend vom naturreinen Südtiroler Bergquellwasser kommen einheimische Heilkräuter und die darin enthaltenen Essenzen, Öle und Wirkstoffe zum Einsatz. Die aus der Kräuterkunde bekannten Heilkräuter Johanniskraut, Nachtkerze, Alpenrose, Arnika und Zirbelkiefer entfalten in der wohltuenden Behandlung ihre Gesundheit und Schönheit fördernde Wirkung.



## »Reinstes Südtirol« GSUND Belvita Treatment«

Wir machen die gebündelte Kraft der Natur mit den Produkten der Linie Phyto Staminal Rosalpina & alpine herbs für Sie spürbar.

Genießen Sie ein Gsund Ritual – ganz pur und echt aus Südtirol:

- Wohltuendes Fußbad mit Zirbelkiefer, Latschenkiefer, Salbei und Thymian
  - Stimulierende Hand- und Armmassage mit Alpenrose, Arnika- und Nachtkerzenöl
  - Vitalisierendes Fußpeeling mit ätherischen Ölen der Alpenrose, Zirbelkiefer, Malve und Ringelblume
  - Belebende Körpermassage mit Alpenrose, Johanniskrautöl, Nachtkerzenöl und Zirbelkieferöl
  - Gesicht und Dekolleté Massage mit Alpenrose, Johanniskrautöl und Nachtkerzenöl
  - Feuchtigkeit spendende Körperpackung mit Johanniskrautöl, Nachtkerzenöl und Zirbelkieferöl
- ca. 50 Min. .... 78,- €

**GSUND**  
Belvita Treatment

## Kosmetik und mehr



# Kosmetik und mehr

## Matis – Innovation für die Haut

Individuelle Hautbedürfnisse werden ganz gezielt mit dem Wissen von Aroma-, Pflanzen-, Vitamin- und Oligotherapie erfüllt. Sich verstanden fühlen und somit wohl fühlen in der eigenen Haut!

MATIS Paris zieht alle Register, um auf die unterschiedlichsten Bedingungen zu reagieren, denen die Haut in der heutigen Zeit ausgesetzt ist. Für Frauen und Männer stehen Pflegeserien bereit, in deren Entwicklung das Wissen von Aroma-, Phyto-, Vitamin- oder Oligotherapie eingeflossen ist. Die Produkte von MATIS Paris sollen mit der Haut kommunizieren und Sie in gute Laune versetzen. Dies ist auch in unserem Sinn: Fühlen Sie sich bei uns wohl und nach der Behandlung wie neu geboren.



## Für sie

### »Höchste Strahlkraft«

Eine Gesichtsbildung – ganz individuell auf Sie abgestimmt – Reinigung, Peeling, kurze Tiefenreinigung, Massage mit Maske und Abschlusspflege.

ca. 50 Min. .... 75,- €

### »Kompakte Vielfalt«

Zusätzlich zur 50 Min. Behandlung werden Ihre Augenbrauen geformt und eine Tiefenreinigung und Gesicht-, Hals-Dekolletémassage durchgeführt.

ca. 80 Min. .... 98,- €

### NEU »Soin-anti-age Expert«

Diese Behandlung verhilft der reifen Haut zu Festigkeit und Straffheit und einem langanhaltenden Aufbau der Haut. Zusätzlich zu den Behandlungsschritten der »Höchsten Strahlkraft« wird eine spezielle Lift-Massage durchgeführt und eine aufbauende, straffende Maske auf die Haut aufgetragen.

ca. 50 Min. .... 85,- €

### NEU »Soin Lift Expert«

Eine professionelle Gesichtsbildung, die zu einer remodellierten Gesichtskontur verhilft. Die Behandlungsschritte der »Kompakten Vielfalt« werden mit einer Massage mit Kaviarperlen und einer speziellen, sich selbst erwärmenden Maske ergänzt um Ihnen ein neues, entspannendes Hauterlebnis zu bieten.

ca. 80 Min. .... 105,- €

## Die ideale Kombination

### »Sichtbare Meisterleistung«

Über die intensive Tiefenarbeit des Ultraschalls werden hochwirksame Aktivstoffe in die Haut eingeschleust und unterstützen die Wirkung der »klassischen« Gesichtsbildung. Sichtbare Meisterleistung – topaktuell!

ca. 80 Min. .... 108,- €

## Für meine Augen

### »Ausdrucksvolle Augen« Augenbehandlung

Nach der Reinigung wird die Augenmuskulatur massiert und gestärkt. Die anschließende Maske kühlt und erfrischt spürbar. Ausdrucksvolle Augen mit WOW Effekt!

ca. 50 Min. .... 75,- €

## Für ihn

### »Kraftvoller Dauerbrenner«

Maskuline Hautpflege für IHN! Reinigung, Peeling, kurze Tiefenreinigung, Massage mit Maske und Abschlusspflege. Vitale, erfrischte Haut für Sie – meine Herren.

ca. 50 Min. .... 75,- €

### »Markante Detaillösung«

... wenn's noch mehr sein darf, wird die Behandlung ausgeweitet mit der Formung der Augenbrauen, intensive Tiefenreinigung und einer vitalisierenden Gesicht-, Hals- und Dekolleté Massage. Prägnantes und ausdrucksstarkes Erscheinen für IHN!

ca. 80 Min. .... 98,- €



# Kosmetik und mehr

## Für meine Hände und Füße

### »Handschmeichler« – Spa Maniküre

Ihre Hände im Mittelpunkt – mit Bad, Peeling als Vorbereitung, Formen der Nägel mit intensiver Nagel- und Hautpflege. Perfektioniert über die abschließende Massage und Packung von Hand bis Ellenbogen! Ein Handschmeichler, den man erleben will!

ca. 50 Min. .... 68,- €

### »Fußschmeichler« – Spa Pediküre

Ihre Füße im Mittelpunkt – mit Bad, Peeling als Vorbereitung, Formen der Nägel mit intensiver Nagel- und Hautpflege. Perfektioniert über die abschließende Massage und Packung von Fuß bis Knie. Ein Fußschmeichler mit Frischekick!

ca. 50 Min. .... 68,- €



Unsere Empfehlung für Sie:  
Vollendung der Maniküre oder Pediküre mit einem Lack Ihrer Wahl (12,- €) oder French Lack (16,- €).

**NEU: UV-Lack für 35,- €**  
(nur für die Füße empfehlenswert)



## ... und mehr

Bezüglich zusätzlicher Leistungen wie Depilation oder Wimpern / Augenbrauen färben, sowie Solarium beraten wir Sie gerne!

### Färben

Wimpern ..... 16,- €  
Augenbrauen ..... 16,- €  
Wimpern & Augenbrauen ..... 22,- €  
Augenbrauen regulieren ..... 10,- €

### Depilation/Harzen

Ganzes Bein ..... 50,- €  
Bein bis Knie ..... 40,- €  
Schritt ..... 15,- bis 21,- €  
Achsel ..... 15,- €  
Rücken/Brust ..... 29,- €  
Oberlippe ..... 11,- €  
Gesicht klein (Oberlippe & Kinn) .. 16,- €  
Gesicht groß (Oberlippe, Kinn und Augenbrauen) ..... 21,- €

### Solarium

Solarium Ergoline ..... 12,- €  
Solarium Ergoline  
Turbo-Bräuner ..... 16,- €

Solarium ist für werdende Mütter nicht empfehlenswert!



## Tief wirkende Körperbehandlungen



# Tief wirkende Körperbehandlungen

## Tiefenwirksame Genüsse in stilvollem Ambiente

Nehmen Sie sich Zeit für ein Bad! Klingt alltäglich und nicht nach etwas Besonderem! Doch wer einmal ein Hamam im Lindenhof genossen hat, wird erfahren, wie wohltuend eine Reinigung nicht nur für den Körper, sondern auch für Ihre innere Balance sein kann. Befreit vom Stress, von hektischen Gedanken der Berufswelt und von Belastungen des Alltags schwelgen Sie in betörenden Düften und in der wohligen Wärme des Wassers. Alleine, nur für sich sein und innere Ruhe finden, oder aber auch zu zweit für romantisch prickelnde Begegnungen der besonderen Art.

★  
Unsere Empfehlung für Sie:  
Maximieren Sie die Wirkung des  
Bades mit einer Massage!



## ... für meine Haut

### »Wahrhaftige Kombination« Anwendungsdampfbad (Rasul)

Eine Wahrhaftige Kombination aus Wärme, Ruhe, Reinigung und Pflege im Anwendungsdampfbad durch verschiedenste Pflegeschlämme. Diese dürfen Sie sich selber oder gegenseitig auftragen. Nachruhe mit Körpersalbung.

Das Resultat: Frische, Reinheit und Pflege für Ihren Körper.

ca. 50 Min. .... 51,- €

### »Grenzenloses Erlebnis« Reinigungsritual (Hamam)

mit Aufwärmen im Dampfbad, Seifenbürstenbehandlung, Bad, Körperpflege, Nachruhe.

Die einzelnen, sorgfältig aufeinander abgestimmten Behandlungsschritte lassen Sie sanft ankommen, warm abschalten und tief entspannen. Ein grenzenloses Erlebnis voller Harmonie!

ca. 50 Min. .... 72,- €

### »Prickelnder Wasserquell« Sprudelbad im Vitarium

- Melissenbad speziell für Sportler: entschlackend, belebend, anregend, kräftigend
- Edelweißbad: straffend, harmonisierend, entzündungshemmend
- Lavendelbad: entspannend, beruhigend

ca. 20 Min. .... 20,- €



# Tief wirkende Körperbehandlungen

## »Haut Durstlöcher« Körperpackung im Soft Pack

Im warmen Wasserbett schwerelos entspannen!

1. Algenpackung – anregend, entwässernd und aktivierend mit Körperpeeling und Abschlusspflege

ca. 50 Min. .... 60,- €

2. Nährende und feuchtigkeitsspendende Nachtkerzenölpackung mit Körperpeeling, speziell für empfindliche Haut, auch bei Neurodermitis

ca. 50 Min. .... 60,- €

## Körperpeeling mit Marmorgranulat

Entfernt abgestorbene Hautschüppchen und lässt Ihre Haut aufatmen und strahlen.

ca. 20 Min. .... 30,- €

★  
Unsere Empfehlung für Sie:  
Das aktivierende Körperpeeling mit den südtiroler Produkten von TREHS finden Sie auf Seite 10.



## ... für meine Silhouette

ÄGYPTOS – den Körper mit Wohlbefinden umwickeln.  
Body-Forming in höchster Effektivität!  
Eine sorgsame Umwicklung des Körpers mit Baumwollwickeln und Vitalerde sowie Salz aus dem Toten Meer, um verschiedene Körper- und Hautthemen individuell anzusprechen.

## »Aktive Kurvendynamik« Ägyptoswickel

Durch die Einzigartige Behandlungsmethode wird die Figur genau an den Problemzonen neu geformt. Erleben Sie ein sanftes Detoxpeeling, die tiefenentspannende Wickelphase und eine herrlich duftende Pflege mit wertvollen Essenzen.

ca. 110 Min. .... 125,- €

★  
Unsere Empfehlung für Sie:  
Eine weitere Cellulitebehandlung mit den hochwertigen Produkten von PIROCHE finden Sie auf Seite 29.

## Vielfältige Massagen



# Vielfältige Massagen

... klassisch für den Bewegungsapparat

## »Starker Klassiker« Teilkörper Massage

Ob müder Rücken oder verspannter Schulter- Nackenbereich. Der starke Klassiker bringt tiefe Erholung und mehr Agilität

ca. 25 Min. .... 37,- €

## »Tiefe Gedankenpause« Kopf Schulter Nacken Massage

Ausleitende und harmonisierende Massagetechniken lassen den Alltag vergessen und hier in Südtirol ankommen. Tiefe Gedankenpause, die niemals enden soll!

ca. 25 Min. .... 37,- €

## »Gezielte Impulse« Rücken intensiv

Nach einer Tour auf dem Rad oder mit dem Wanderrucksack auf dem Rücken kann die Intensivbehandlung erste Hilfe leisten und tiefe Linderung schenken. Gezielte Impulse mit Hand-, Unterarm- und Schröpfplastiken.

ca. 50 Min. .... 66,- €

## »Muskuläres Gleichgewicht« Ganzkörper Massage

Leichter Muskelkater oder einfach nur abgespannt? Die Ganzkörpermassage mit individuellem Schwerpunkt bringt muskuläres Gleichgewicht!

ca. 50 Min. .... 66,- €

## »Grenzenlose Energie« Sport Massage

Ein Sporturlaub fordert leistungsfähige und vitale Muskeln. Ganz gezielt arbeiten unsere Behandler an diesen mit einer besonderen Sportcreme, damit Sie immer eine Rad-, Ski- oder Fußlänge voraus sind ...

ca. 50 Min. (Ganzkörper) .... 70,- €

ca. 25 Min. (Teilkörper Beine) .... 37,- €



## »Neue Körperordnung« Dorn, Breuss, Dorn & Breuss

### Dornmethode

Eine intensive Wirbelsäulen-, Gelenkmethode. Endlich Beschwerden frei, vollkommen entspannt und sich wie neu geboren fühlen!

ca. 50 Min. .... 70,- €

### Breuss Massage

Die Breuss Massage ist eine feinfühlig, stark energetische Rückenmassage, die imstande ist, seelische, energetische und körperliche Blockaden zu lösen. Die Breuss Massage leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein und ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat besonders im Kreuzbeinbereich. Abgeschlossen wird diese Massage mit einer wirkungsvollen Johanniskrautpackung.

ca. 50 Min. .... 70,- €

### Dorn & Breuss-Behandlung

Die Dornmethode und die Breuss Massage sind zwei überragende Methoden der Selbstheilung und Selbsthilfe bei sehr vielen Beschwerden des Rückens, der Wirbelsäule, der Gelenke und aller Bereiche des Körpers, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind. Gleichzeitig eine der wirkungsvollsten Behandlungsformen, sich wieder in Balance zu bringen. Die neue Körperordnung ist sofort spürbar und stabilisiert!

ca. 80 Min. (Dorn & Breuss) .... 92,- €

# Vielfältige Massagen

## PIROCHE Cosmétiques

Piroche Cosmétiques, ist ein Südtiroler Unternehmen und verfügt über 30 Jahre an Erfahrung im Bereich der professionellen Kosmetik. Die Vision von Piroche Cosmétiques besteht darin, mit den besten Wirkstoffen aus der Natur, einer Kosmetikforschung auf dem Stand der Wissenschaft der Verbindung der Kultur des »Wellbeings«, einen höchstmöglichen Nutzen für den Menschen, sein Wohlbefinden und Aussehen zu erzielen. Erreicht wird dieses Ziel u. a. mit der »Methode Piroche Cosmétiques« auf der Grundlage der Bioenergetik.

Die einzigartigen Körperbehandlungen verleihen psychophysisches Wohlbefinden und bringen den Körper wieder in seine Balance zurück. Die äußert sich durch ein frisches, leuchtendes und dennoch völlig natürliches Aussehen.

Jede Piroche Anwendung basiert auf diesen drei Säulen:

- DETOXING (entgiftend)
- STIMULATING (stimulierend)
- REGENERATING (regenerierend)



### Bioenergetische Behandlung

Eine Kombination aus speziellen ätherischen Ölen, einer Vakuumdrainage und manueller Drainagearbeit. Die Bioenergetische Körperbehandlung löst sanft Energieblockaden, öffnet und stimuliert die Energiebahnen und bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Das Immunsystem wird zusätzlich angeregt und gestärkt. Die Muskulatur wird entlastet und entspannt.

ca. 80 Min. (Ganzkörper) ..... 85,- €

### NEU: Bioenergetische Rückenbehandlung

#### Total relax for Neck und Shoulders

Durch langes Sitzen am Schreibtisch oder lange Autofahrten leiden wir oft an Muskelverspannungen. Die Bioenergetische Nackenmassage dient zur Lockerung der Muskulatur im Nacken-, Rücken- und Schulterbereich. Energieblockaden werden gezielt gelöst und ein Gefühl der Entlastung und Entspannung stellt sich ein. Durch die entschlackende Algenpackung werden alle Giftstoffe aus dem Körper gelöst. Damit Ihre Urlaubszeit auch eine maximale Regeneration wird.

ca. 50 Min. .... 60,- €

### »Präzise Spannung« Cellulitebehandlung

Anregende, aktivierende und lösende Behandlungstechniken sowie Wirkstoffe straffen und mindern Hautunebenheiten ganz gezielt. Präzise Spannung – die unter die Haut geht!

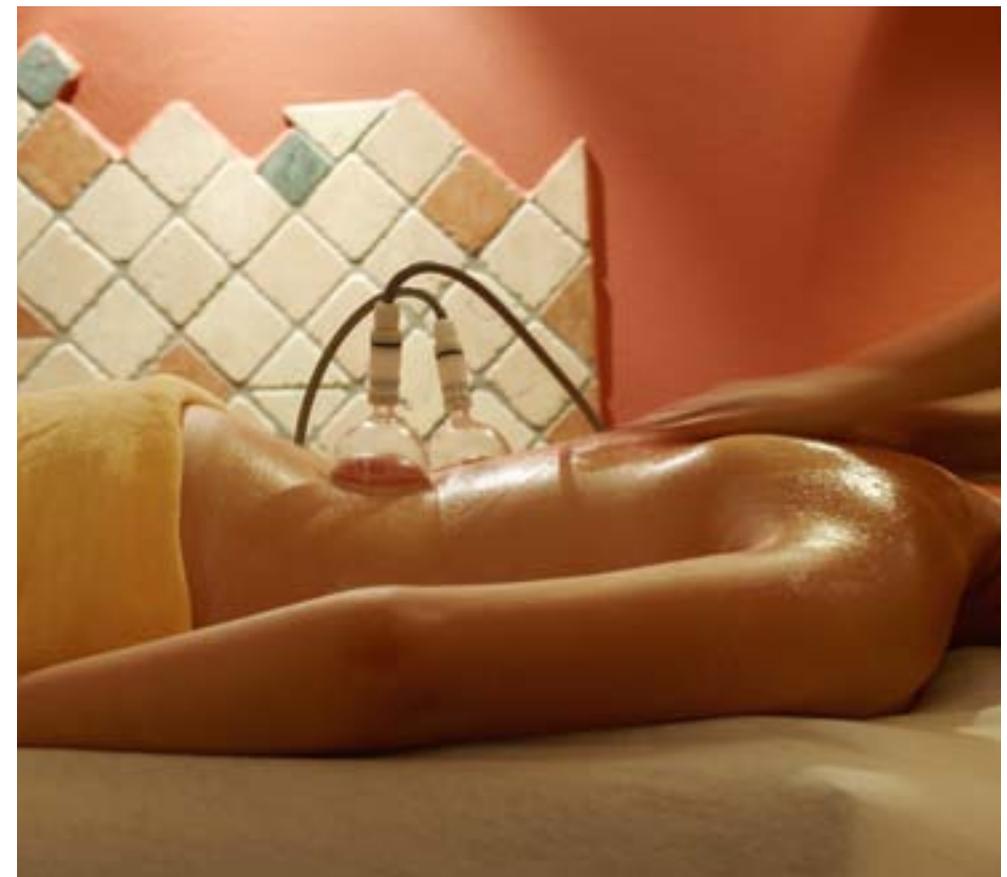
ca. 50 Min. .... 65,- €

ca. 80 Min. (mit Ultraschall) ..... 88,- €

### »Inspirierende Verwandlung« Kopfhautbehandlung

Der Kopf und die Kopfhaut werden zunächst sanft gepeelt, wohltuend bis in den Schulter-Nacken Bereich massiert und mit einer Haarpackung gepflegt. Inspirierende Verwandlung für Frische, Vitalität und Gedankenfreiheit!

ca. 50 Min. .... 68,- €



## Vielfältige Massagen

### »Nachhaltige Leichtigkeit« Drainierende Massage

Sanft, rhythmische Massagebewegungen hinterlassen leichte, entstaute Beine. Nachhaltige Leichtigkeit für Sportler oder ideal ergänzend zur Cellulitebehandlung!

ca. 25 Min. (Teilkörper Beine) ..... 33,- €  
ca. 50 Min. (Ganzkörper) ..... 66,- €

### NEU: Drainierendes Kinesio-Taping – das heilende Klebeband

Wir empfehlen Ihnen diese Behandlung am Ende Ihres Aufenthaltes um Verspannungen zu lösen, bei Überlastung oder bei Flüssigkeitsstaus in den Beinen

ca. 25 Min. .... 33,- €



... ausgleichend für Körper und Geist

### »Lindenhof Weingarten-Massage«

Eine einzigartiger Erlebnissenuss im Freien. Ganz frisch, frei und naturnah erleben Sie eine Aroma-Ganzkörpermassage. Die Weingarten-Massage – ein unvergessliches Ereignis – alleine oder zu zweit!

Anmerkung: bei guter Witterung von Mai bis September buchbar!

ca. 50 Min. .... 75,- €

### »Impulsive Lebensgeister« Energiefußmassage nach Pater Josef Eugster

Die Energiefußmassage ist eine ganzheitliche Behandlung. Die Technik ist eine Kombination aus westlichem und asiatischem Wissen. Teilgebiete werden mit einem Stäbchen behandelt- dies ermöglicht ein besseres, tieferes und gezielteres Behandeln. Wir stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und fördern den Ausgleich in Körper Geist und Seele.

ca. 50 Min. .... 66,- €

## Fernöstliche Massagen

### »Geheime Mission« – Tuina

Die Massagetherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin: Über Schiebung, Streichung, Drücken und Klopfungen entlang der Meridiane sowie Gelenkmobilisation wird das Energie- und Harmoniegleichgewicht wieder hergestellt. Geheime Mission mit tiefer Wirkung!

ca. 50 Min. .... 70,- €

### »Neuer Schwung« – Shiatsu

Shiatsu hat sich in Japan aus der chinesischen Medizin (TCM) entwickelt. Durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen werden Blockaden und Stagnationen (Flüssigkeitsstaus) beseitigt. Die Energie (Qi) wird zum Fließen gebracht und alle Körperfunktionen werden ausgeglichen. Körper, Geist und Seele werden auf sanfte Weise harmonisiert und vitalisiert.

*Wird in bequemer Kleidung durchgeführt!*

ca. 50 Min. .... 70,- €  
ca. 25 Min. für Kinder (siehe Seite 35) ..... 37,- €

### »Natürliche Note« – Pantai Luar

Warmes Öl und Kräuterstempel lösen Verspannungen, aktivieren die Zellerneuerung und lassen Sie tief ausgeglichen fühlen. Eine natürliche Note mit Mehrwert!

ca. 50 Min. .... 89,- €

### Lomi Lomi Nui

Hawaiianische Ganzkörpermassage mit warmen Kokosöl. In tiefer Entspannung werden körperliche und seelische Blockaden gelöst und Harmonie von Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

ca. 80 Min. .... 104,- €

### »Hot Stone Massage«

Tiefenentspannende Massage mit warmen Lavasteinen und speziellen Massagegriffen. Empfehlenswert bei Muskelverspannungen.

ca. 50 Min. (Rücken) ..... 70,- €  
ca. 80 Min. (Ganzkörper) ..... 92,- €





**NEU: »La Stone Therapie«**

La Stone Therapie ist eine faszinierende Massage bei der Ihr Körper mit warmen Basalt-Steinen und kühlenden Marmorsteinen massiert wird.

- ca. 50 Min. (Rücken) ..... 70,- €
- ca. 80 Min. (Ganzkörper) ..... 99,- €

**NEU: Faszien-Massage**

Innovative Druckmassage mit myofaszialen Techniken. Mit intensiver Tiefenwirkung, wobei mit gezieltem Druck auf die »Triggerpunkte« gearbeitet wird, um tiefsitzende Verspannungen zu lösen.

- ca. 80 Min. (Einzelbehandlung) ..... 92,- €
- ca. 50 Min. (Nachbehandlung) ..... 70,- €

**Thai Massage**

Die traditionelle Thaimassage ist eine energetische Behandlung mit Inhalten aus Akupressur, sanfte Gelenkmobilisationen, Dehnübungen und Reflexzonenbearbeitung. *Mit originaler Thaibekleidung.*

- ca. 80 Min. .... 99,- €

**»Wohltuende Los-Gelöstheit«**

**Abhyanga**

Die Ganzkörperöl-Massage (mit Gesichts- und Kopfmassage) lässt Sie tief zur Ruhe kommen, pflegt die Haut reichhaltig und unterstützt das Loslassen. Wohltuende Losgelöstheit – fernab von zu Hause mit Techniken aus Indien!

- ca. 80 Min. .... 104,- €

**»Präsenten Glück«**

**Abhyanga und Shirodara**

Neben der Ganzkörperöl Massage erleben Sie einen Stirnölguss, der die Gedanken fließen lässt und Sie in eine tiefe Ruhe begleitet. Präsentes Glück aus einer anderen Welt – vollkommen still und erholsam!

- ca. 105 Min. .... 145,- €

Der Stirnölguss Shirodara kann auch als Einzelbehandlung gebucht werden.

- ca. 25 Min. .... 45,- €

**»Padabhyanga«**

**Ayurvedische Fuß-Beinmassage**

Die Ayurveda Fuß-Beinmassage (Padabhyanga) ist ein Genuss für Ihre Füße. Diese Ayurveda-Behandlung mit warmen Sesamöl ist äußerst wohltuend und entspannend.

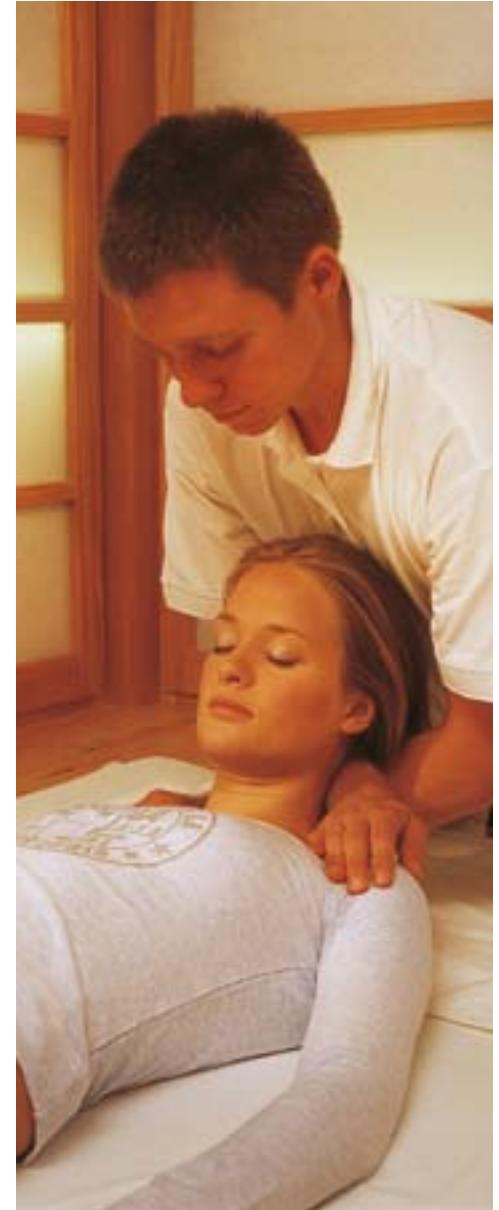
- ca. 25 Min. .... 37,- €

**»Kundalini«**

**Ayurvedische Rückenmassage**

Die Kundalini Rückenmassage nimmt zuerst die groben Spannungen aus der Rückenmuskulatur, anschließend wird im Kundalini-Teil vom Beckenbereich ausgehend, entlang der Wirbelsäule, zum Schultergürtel bis hin zum Kopf eine intensive Massage durchgeführt und zum Schluss entspannen Sie noch mit einem speziellen Wärmekissen!

- ca. 50 Min. .... 70,- €



# Babymoon – Mama2be

## Behandlungen für werdende Mütter

»Inspirierende Verwandlung«  
**bioenergetische Kopfhautbehandlung**  
 Siehe Seite 29

»Entspannende Entlastung«  
**Rückenmassage im Sitzen**  
 Wohltuende Streichungen und  
 Knetungen schenken entspannende  
 Entlastung!  
 ca. 25 Min. .... 37,- €

»Tiefe Gedankenpause«  
**Kopf, Schulter, Nacken Massage**  
 Siehe Seite 26

»Nachhaltige Leichtigkeit«  
**Drainierende Beinmassage**  
 Siehe Seite 30

»Lebendige Fuß-Freude«  
**TREHS Fußmassage**  
 Belebend und frisch mit Sarner  
 Latschengel!  
 ca. 25 Min. .... 37,- €

**Shiatsu für Schwangere**  
 In der Schwangerschaft, einer Zeit der  
 körperlichen und hormonellen Verän-  
 derung, ist Shiatsu eine wunderbare  
 Methode zur tiefen und sehr erholsa-  
 men Entspannung und um Schwan-  
 gerschaftsbeschwerden vorzubeugen  
 oder zu lindern. Einfach eine Zeit für  
 sich und das Baby zu haben, schafft  
 Gefühle von Verbundenheit, Nähe und  
 Geborgenheit. (Für werdende Mütter  
 ab dem 5 Monat).  
 ca. 50 Min. .... 70,- €



★  
 Hinweis:  
 Natürlich sind auch alle Gesichts-  
 behandlungen sowie Maniküre  
 und Pediküre für werdende Mütter  
 geeignet!

# Beauty für Kids und Teenies

## mit Mama und Papa ...

**Rasul mit einem Elternteil**  
 und für dich ist das Dampfbad  
 kostenlos  
 ca. 50 Min. .... 51,- €

**Rasul mit beiden Elternteilen**  
 und für Dich und Dein Geschwisterchen  
 ist die Behandlung kostenlos  
 ca. 80 Min. .... 76,- €

## nur für Dich ...

**Nagellack für die Hände oder  
 die Füße**  
 mit Hand- oder Fußmassage  
 ca. 25 Min. .... 25,- €

**Rückenmassage oder Kopfmassage**  
 mit Kokosöl  
 ca. 25 Min. .... 37,- €

**Teenie- Gesichtsbehandlung**  
 ca. 50 Min. .... 75,- €

**Schokopackung mit kleiner  
 Rückenmassage**  
 ca. 50 Min. .... 68,- €

**Shiatsu für Kinder ab 5 Jahren**  
 Zur Harmonisierung des Energiesys-  
 tems, Verbesserung der Koordination,  
 Körperwahrnehmung und Konzentra-  
 tionsfähigkeit.  
 ca. 25 Min. .... 37,- €



# Spa Etikette

## Behandlungen buchen und ankommen

Um sich Ihre Wunschbehandlung zu sichern, empfehlen wir, die Beratung und Buchung noch vor Ihrer Anreise zu buchen. Ihre Terminbestätigung erhalten Sie direkt bei Anreise in unserem Hause.

Bitte finden Sie sich ca. 10 Min. vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption ein. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits, diese von der Behandlungszeit reduziert wird.

## Bekleidung

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmal Slip und gehen während der Behandlung achtsam mit Ihrer Privatsphäre um.

## Besonderheiten

- Shiatsu: findet in bequemer Kleidung statt
- Der Sauna-Bereich ist ein Nacktbereich, der Poolbereich ist in Badebekleidung zu benutzen.
- Bei der Thai-Massage stellen wir Ihnen eine originale Thaibekleidung zur Verfügung.

## Wunscherfüllung

Vor jeder Behandlung erfragen wir Ihre ganz individuellen Behandlungsziele und -wünsche, um auf diese während der Behandlung einzugehen. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung und liegt uns sehr am Herzen.

## Stornierungen

Ihre Terminabsage sollte bitte mind. 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden. Bei späterer Stornierung müssen wir Ihnen 80 % des Behandlungspreises in Rechnung stellen.

## Öffnungszeiten

- Behandlungsbereich von 08:30 bis 19:00 Uhr
- Pool-/Fitnessbereich von 07:00 bis 19:00 Uhr
- Sauna von 13:00 bis 20:00 Uhr

## Anwendungen und Sauna für Kinder

Der Behandlungsbereich ist ein Ort der Erholung. Wir bitten Sie um Verständnis, dass Kinder in der Sauna erst ab 16 Jahren zugelassen werden und sich die Kinder im Spabereich möglichst ruhig verhalten sollen.



# Fitness und Entspannung

## Gut in Form kommen – Fitness-Dorado Lindenhof

Nach Reinigung des Körpers und Befreiung des Geistes steigt auch die Lust an Bewegung und Beweglichkeit. Fitness vereint mit Vergnügen, Muskeltraining gepaart mit Spaß an der Sache. Wir bieten Ihnen unzählige Möglichkeiten: sanft oder energisch, eher ruhig oder sehr sportlich. Indoor

in lichtdurchfluteter moderner Atmosphäre unseres Fitnesstempels oder outdoor bei viel Sauerstoff in der reinen Bergluft. Sie werden plötzlich Muskeln bewusst wahrnehmen, die Sie bis dato noch nicht kannten. Und das alles mit viel Freude und einem zufriedenen Lächeln nach der belebenden Bewegung.



Das aktuelle Fitnessprogramm finden Sie unter [www.lindenhof.it](http://www.lindenhof.it)

## Unser Fitnessteam

### Fitnesstrainer Christian Pirpamer:

Er ist seit 5 Jahren fixer Bestandteil unseres Lindenhof-Teams und ist trotz seiner jugendlichen 28 Jahre ein echter Profi. Erfahrungen hat er als Leiter seines eigenen Fitnessstudios gesammelt. Christian bildet sich laufend mit intensiven Kursen weiter: B – D Lizenz Fitnesstrainer BSA, BSA Akademie Ernährungsberater und professioneller Personal Trainer, Akademie Bergila Yoga- und Pilates Trainer, Sauna Meister, Nordic Walking Instructor.

### Wellnesstrainer Arthur Pircher:

Er arbeitet hauptberuflich als Sozialbetreuer im Hauspflagedienst. Da er privat sehr sportbegeistert ist, hat er sich im Jahr 2014 entschlossen einen Nebenjob als Wellnesstrainer im Lindenhof zu beginnen. Davor hat er einen 2-jährigen Kurs als Wellnesstrainer in Meran besucht, eine Ausbildung zum Nordic Walking Instructor und zum Aufgussmeister. Parallel zu seinen Ausbildungen absolvierte er ein Praktikum im Lindenhof, um das Gelernte in der Praxis festigen zu können.

### Fitnesstrainerin und Physiotherapeutin mit Yogaausbildung Christine Miersch:

Sie ist in Deutschland geboren und aufgewachsen. Nach ihrer schulischen Ausbildung machte sie mehrere Berufsausbildungen und Praktika zur Physiotherapeutin. Gleichzeitig besuch-

te sie diverse Kurse und Fortbildungen: Ausbildung zur Intensiv-Yoga Lehrerin mit B-Lizenz bei SAFS&BETA Bildungs-Akademie in München, Grundkurs Kinesio-Taping, verschiedene Kurse für Massagen wie Hot Stone Massage und Fußreflexzonenmassage, Rückenschulen und vieles mehr. Seit 2015 bereichert sie unser Vitalteam.

### Nutzen Sie das breitgefächerte Fitnessprogramm an 7 Tagen in der Woche

- Acquafitness
- Entspannungseinheiten:
  - 5 Tibeter
  - Atemübungen
  - Stretch & Relax
  - Yoga basic/advanced
- Fitnesseinheiten:
  - Body Art basic/advanced
  - Body Styling
  - Funktionelles Zirkeltraining
  - Gesunder Rücken
  - Hanteltraining
  - Pilates
  - Power Yoga
  - Six Pack
  - Trampolin Einweisung
- Nordic Walking
- Saunaaufgüsse
- Zirkeltraining für Kinder

Jeden Tag werden 2 abendliche Saunaaufgüsse mit unterschiedlichen Themen im Lindenhof angeboten. In den Saunen verzaubern Sie unsere Aufgussmeister:

- Christian Pirpamer
- Arthur Pircher
- Anna Recla
- Enrico Tesei

# Fitness und Entspannung

## Bike-Wochenprogramm 2015

vom März bis November die längste Saison in den Alpen



### Montag

- **NEU:** Bike-Info an der Ötzi Bike Academy und Shop um 9:45 Uhr (Vorstellung Wochenprogramm der Ötzi Bike Academy und der allgemeinen Tourenmöglichkeiten Rund um Naturns)
- Fahrtechniktraining (Basics) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy mit Bikekontrolle und Vermessung
- MTB-Tour für anspruchsvolle Biker (700 - 1.500 Höhenmeter)
- Kennenlern- Genussradtour um Naturns
- Offener Nachmittag auf dem Techniktrainingsplatz mit Infos zum Bikeprogramm
- Freies Training am Übungsplatz für Jedermann (von 15:00 bis 17:00 Uhr)

### Dienstag

- Fahrtechniktraining (Advanced) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy.  
Motto: Heranführen ans Gelände
- Leichte MTB-Tour (max. 300 Höhenmeter) Vormittagstour
- Enduro Biketour – Nachmittagstour
- **NEU:** Rennradtouren in 2 unterschiedlichen Leistungsklassen

### Mittwoch

- Mountainbiketouren in 2 unterschiedlichen Leistungsklassen.  
*Leistungsklasse 1:* Power Rider Variante mit mehr als 1.000 Höhenmetern und reichlichen Trailabfahrten  
*Leistungsklasse 2:* Easy Rider Variante mit max. 800 Höhenmetern (Aufstiegshilfen Bergbahn oder Shuttle), Forststraßen und leichten Trails bei den Abfahrten
- **NEU:** E- Mountainbike Tour (Möglichkeit zum E- Bike Testen und Mieten beim Ötzi Bike Shop)
- Kindernachmittag am Techniktrainingsplatz für Kinder und Jugendliche (10-16 Jahre) von 16:30 bis 18:00 Uhr (Anmeldung erforderlich)

### Donnerstag

- Fahrtechniktraining (Basics) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy mit Bikekontrolle und Vermessung
- Fahrtechniktraining (Expert) auf dem Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy.  
Motto: Alles was der Profi macht! anschl. kleine Tour im Gelände
- Kultur und Genussradtour für Mountainbike und Trekkingrad
- **NEU:** Rennradtouren in 2 unterschiedlichen Leistungsklassen (nur im Juli und August)

### Freitag

- Mountainbiketouren in 2 unterschiedlichen Leistungsklassen  
*Leistungsklasse 1:* Power Rider Variante mit mehr als 1.000 Höhenmetern und reichlichen Trailabfahrten  
*Leistungsklasse 2:* Easy Rider Variante mit max. 800 Höhenmetern (Aufstiegshilfen Bergbahn oder Shuttle), Forststraßen und leichten Trails bei den Abfahrten

### Samstag

- MTB-Trailtour

### Sonntag und an allen Wochentagen

- Individuelle Biketouren oder Techniktrainings mit privaten Bikeguide möglich



# Der Lindenhof im Überblick

- 1 Beheiztes Freibad 28 °C (März bis Mitte November) 22 m lang mit Wasserfall
- 2 Ergonomischer Blütenwhirlpool mit Wasserfall (30 °C)
- 3 Duschen
- 4 Ladies- Sauna im Garten (finnische Sauna)

- 5 Rosengarten
- 6 Kuschecken mit Dedonliegen
- 7 Kinderbecken mit Rutsche
- 8 Kinderspielplatz
- 9 Energiefeld im Feng Shui-Garten
- 10 Sonnenterrasse

- 11 Gymnastik-Raum 180 m<sup>2</sup>
- 12 Cardio Fitness-Raum 170 m<sup>2</sup>
- 13 Meditationsbecken
- 14 Nachmittagsterrasse
- 15 NEU: Weinlabyrinthgarten
- 16 Marmorhallenbad

- 17 Panorama Aufzug
- 18 NEU: SKY-Sauna, 4 Schritt-Tauchbecken und 360° Panorama Ruheraum



